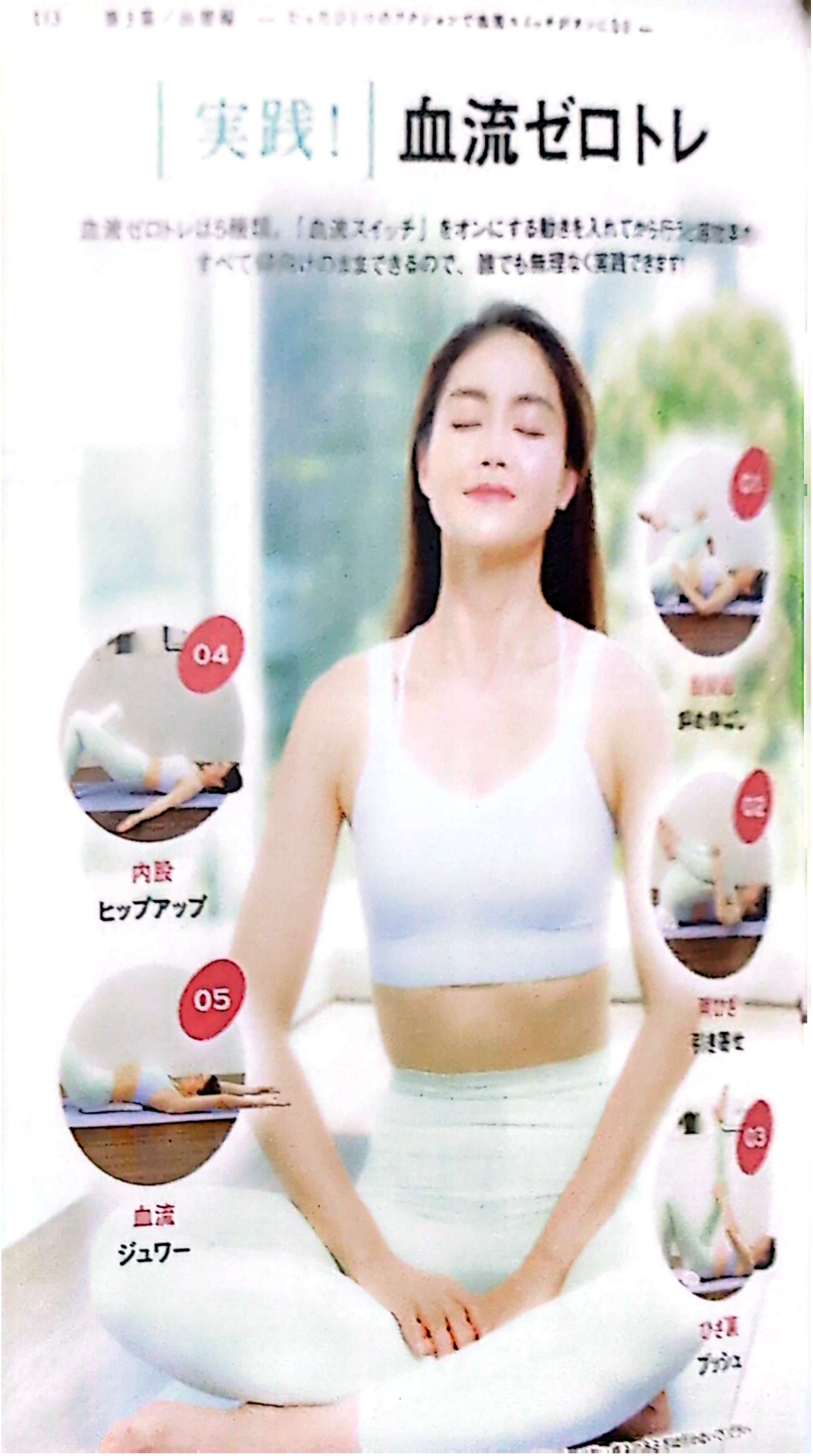
実践！血流ゼロトレ

血流ゼロトレは5種類。「血流スイッチ」をオンにする動きを入れてから行えば効果的。すべて寝たままできるので、誰でも無理なく実践できます！

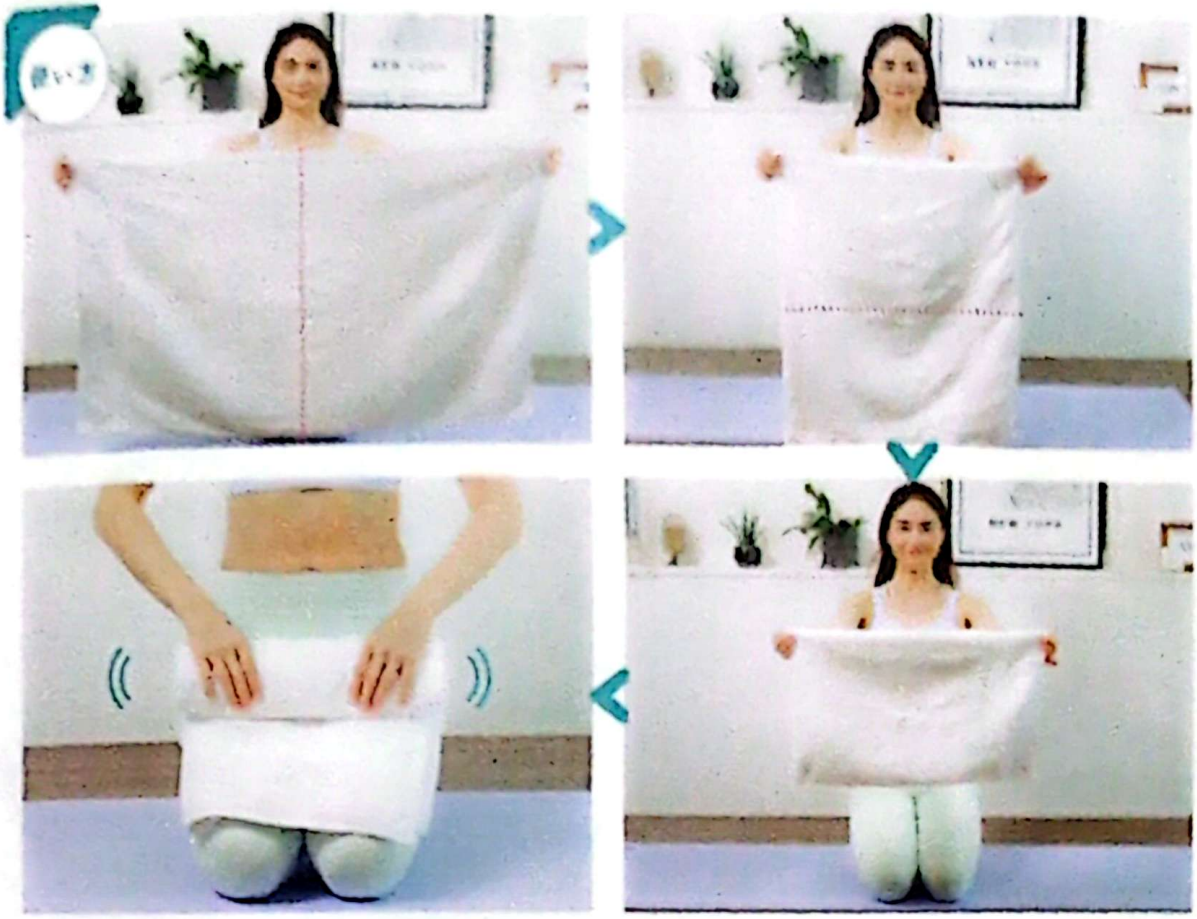


CamScannerでスキャン

血流ゼロトレの

準備と基本姿勢

準備するもの　バスタオル1枚



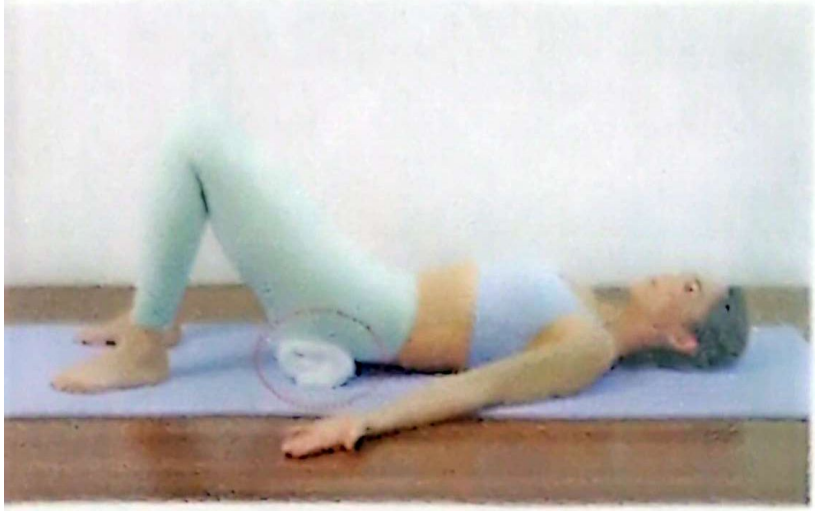
4つ折りにして、クルクル丸めて使用

なぜ、タオルを使うの？

縮んだ体を伸ばしたり、関節や臓器を本来のゼロポジションに戻したりするのに「タオル」はとても有効です。次ページの活用法①のように「お尻」の下に敷くことで下がった胃腸の位置を改善したり、活用法②のように「背骨」に沿って敷くと背中や腰が気持ちよく伸ばされます。

CamScannerでスキャン

タオルの活用法① 仰向けで「お尻の下」に敷く

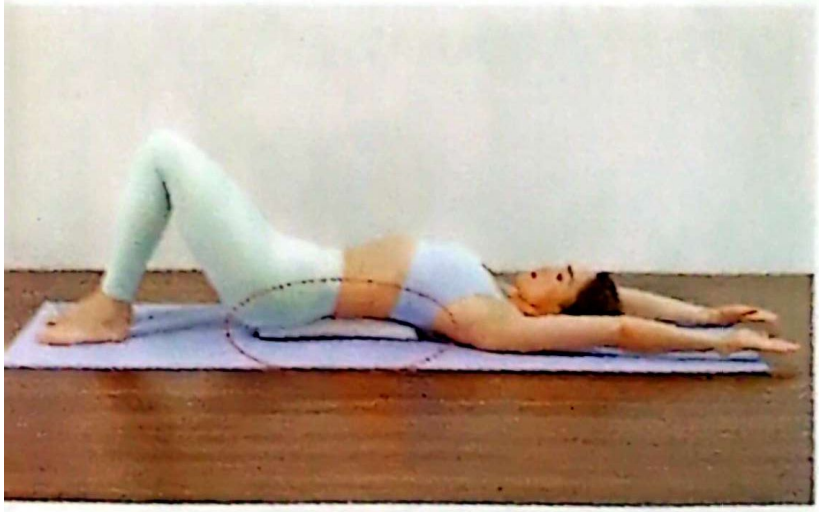


血流ゼロトレの❶「股関節斜め伸ばし」、❷「両ひざ引き寄せ」、❸「ひざ裏プッシュ」の基本姿勢。タオルを敷くことでお尻からお腹にかけて角度がつき、下がった胃腸を元の位置に上げる効果がある。

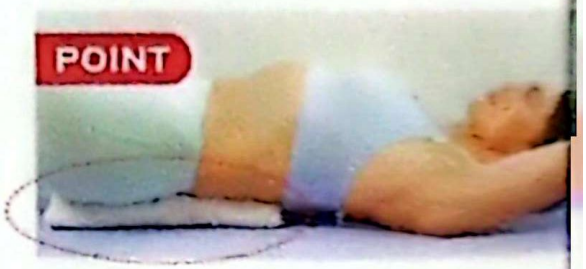
タオルはお尻の「ふくらみ部分」の下に敷くこと。腰の下に敷いてしまうと腰が反ってしまい、胃腸の位置も整わない。

腰や背中が反らないように注意。リラックスして、背中が床に接地するように。

タオルの活用法② 仰向けで「背骨に沿って」敷く



血流ゼロトレの❺「血流ジュワー」の基本姿勢。背骨に沿ってタオルを敷くだけで、縮んだ体がスーッと伸ばされる。



タオルの位置は「お尻から腰の上部あたり」まで。これによって首や肩をリラックスできる。

タオルの位置が高いと、首が浮き気味になり、力が入ってしまうので絶対避けること。

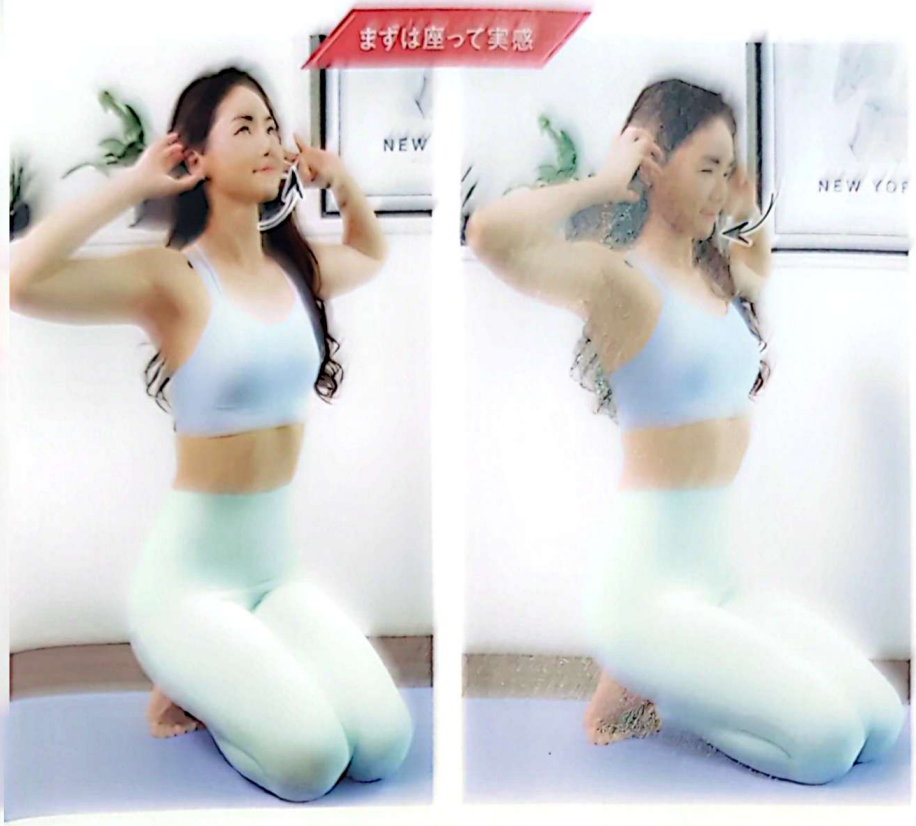
CamScannerでスキャン

ネックモビリティ

血流スイッチの基本

血流ゼロトレの効果を最大化するための秘策、それが「血流スイッチ」。5つある血流ゼロトレのうち4つにこの動作をイン。秘訣は終始リラックスして、ゆっくりと首を動かすこと。

まずは座って実感



血流スイッチは仰向けで行いますが、まずは感じをつかむために座ってやってみて。「吸って3秒」でゆっくりアゴを上げ、「吐いて7秒」でゆっくりアゴを引きながら首の後ろ側を伸ばす。このとき背中、骨盤底筋群、お腹に力が入るのを確認して。アゴを上げたり、引いたりするときは「耳」の歯車を回転させるイメージで。

血流スイッチの基本動作 1

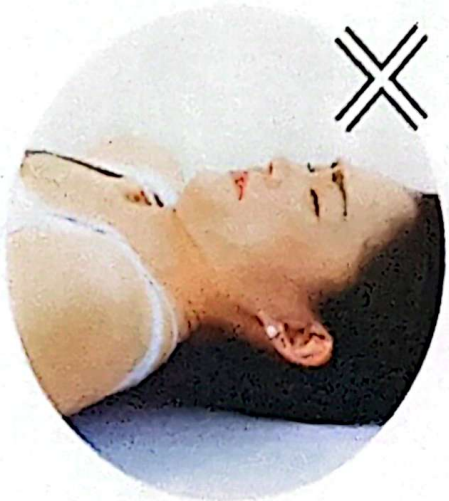
仰向けになり、タオルをお尻の下に、両ひざを立てて、手の平は上向きに。リラックスして、「吸って3秒」でゆっくりアゴを上げ……

CamScannerでスキャン

「吐いて7秒」でゆっくり
アゴを引き……

苦しくない程度の位置までアゴを引いて「首の後ろ側」を伸ばす。ゆっくり、力を入れないようにリラックスして行う。

これはNG!



首に力を入れない!

首や肩に力を入れたり、頭や肩が浮いたりするのは絶対にNG！　血流スイッチの目的は、アゴを引いていくときに背中→骨盤底筋群→お腹の順に自然と力が入ること。首や肩に力が入ってしまうとそれを損なってしまうし、ケガの原因になる。とにかくリラックス！　もう一度言います。とにかくリラックス！

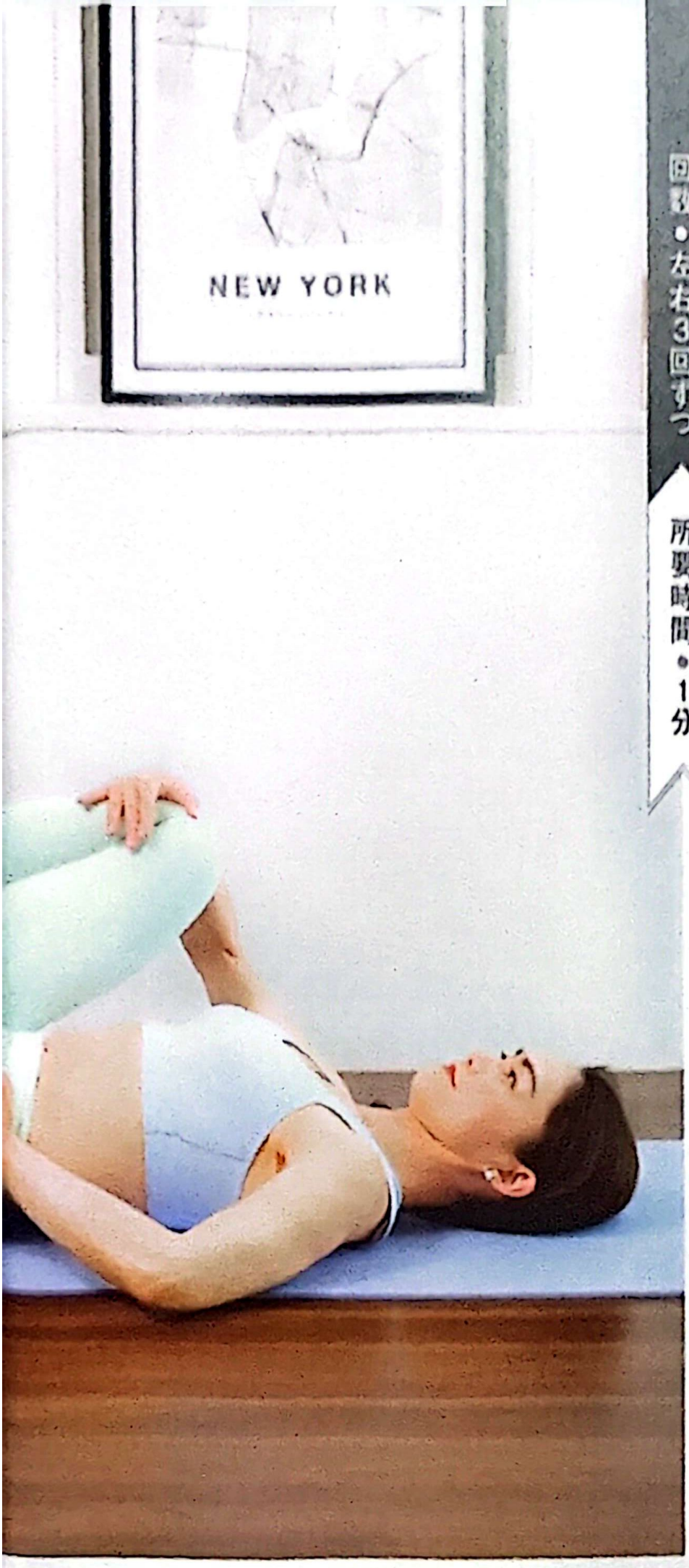
CamScannerでスキャン

血流ゼロトレ 01

股関節斜め伸ばし

回数・左右3回ずつ

所要時間・1分



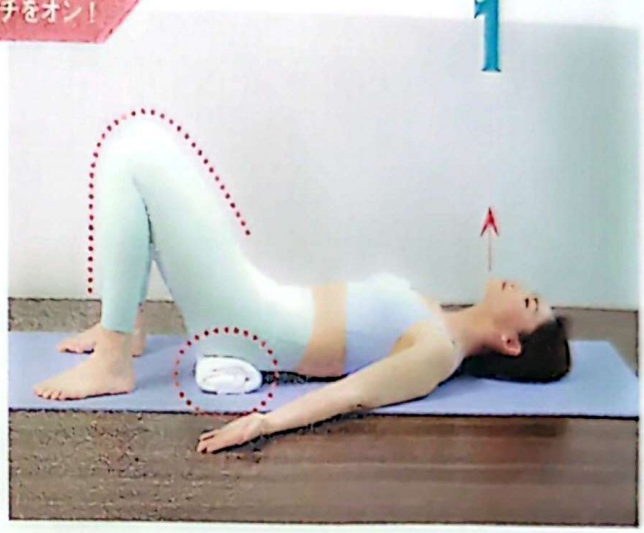
タオルのリクライニングで「胃腸」が上がり、脚を踏り出していくことで「ふくらはぎ」のポンプが活性化する最強の血流ゼロトレ！　時間がないときはこれだけでもOK！

CamScannerでスキャン

伸ばした脚を曲げ戻していくときに
血流ジュワーを実感！

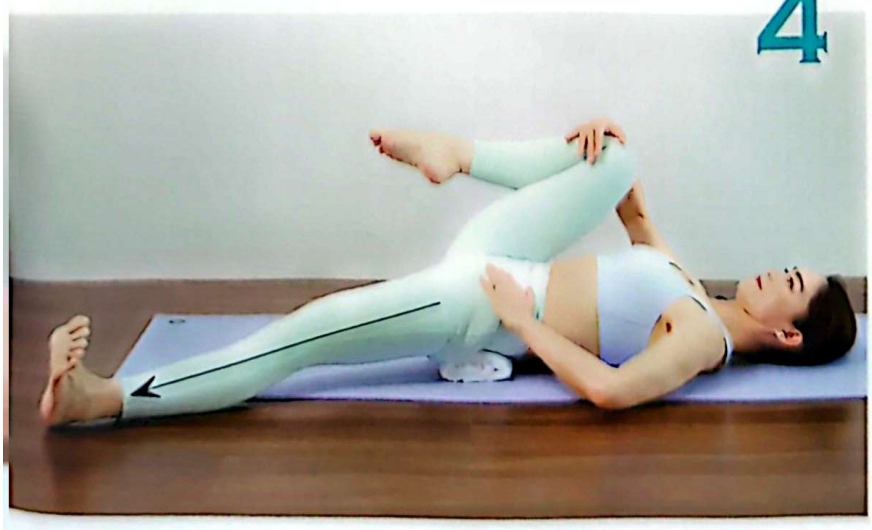
CamScannerでスキャン

血流スイッチをオン！



仰向けになって、お尻の下に丸めたタオルを敷き、両ひざを立てる。「吸って3秒」でアゴを上げ、「吐いて7秒」で耳をゆっくり回転させるイメージでアゴを引きながら、首の後ろ側を伸ばす。お腹に力が入ったら血流スイッチオン！

右ひざを抱え、左脚を斜めに伸ばしていく。このとき「左足かかと」を前に蹴り出していくイメージで行う。

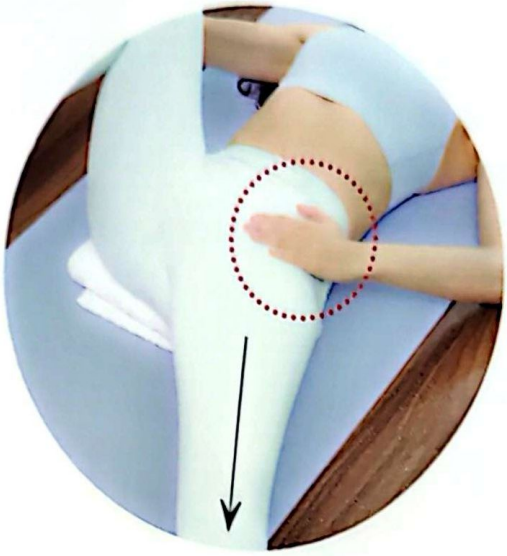


左脚をグググッと伸ばし切る。ひざが痛い人や脚が伸びきらない人は、伸ばせるところまででOK。反対側も同様に。左右交互に3回ずつ行う。

CamScannerでスキャン

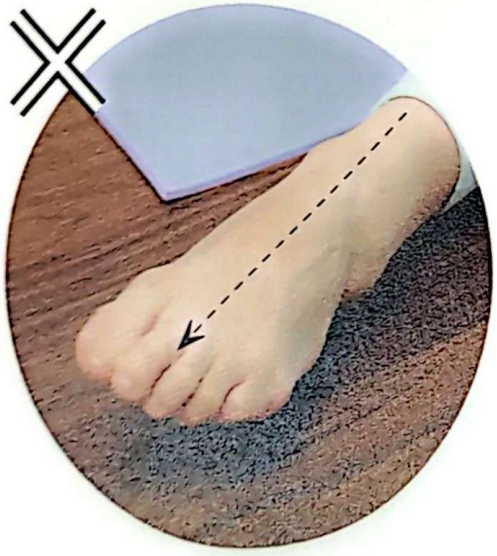
ここがPOINT!

脚を伸ばすときは爪先を上に向けて、
ふくらはぎの伸びを実感して。

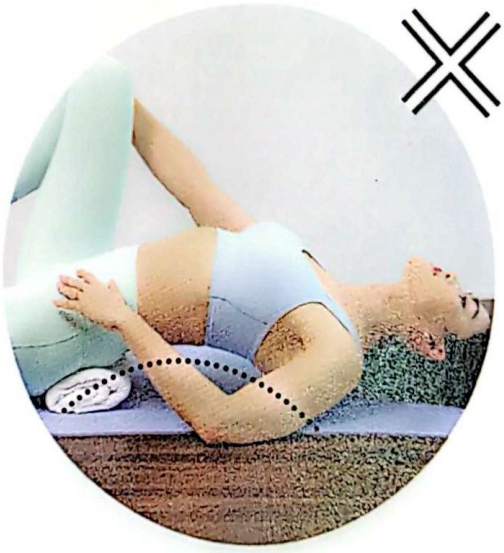


鼠蹊部（そけいぶ）を手の平でしっかり押さえながら、
脚を斜めに伸ばしていく。

これはNG!



脚を伸ばすときに爪先を寝かせてしまうと、
ふくらはぎが伸びず、つってしまうことも。



アゴが上がって背中が
浮いてしまうと腰を痛めてしまう。

堀江の感想

タオルをお尻の下に敷くだけで胃腸の位置が整うのは目からウロコ。脚を伸ばしていくときに、股関節もスーッと伸びてとにかく気持ちいいです。超オススメ!

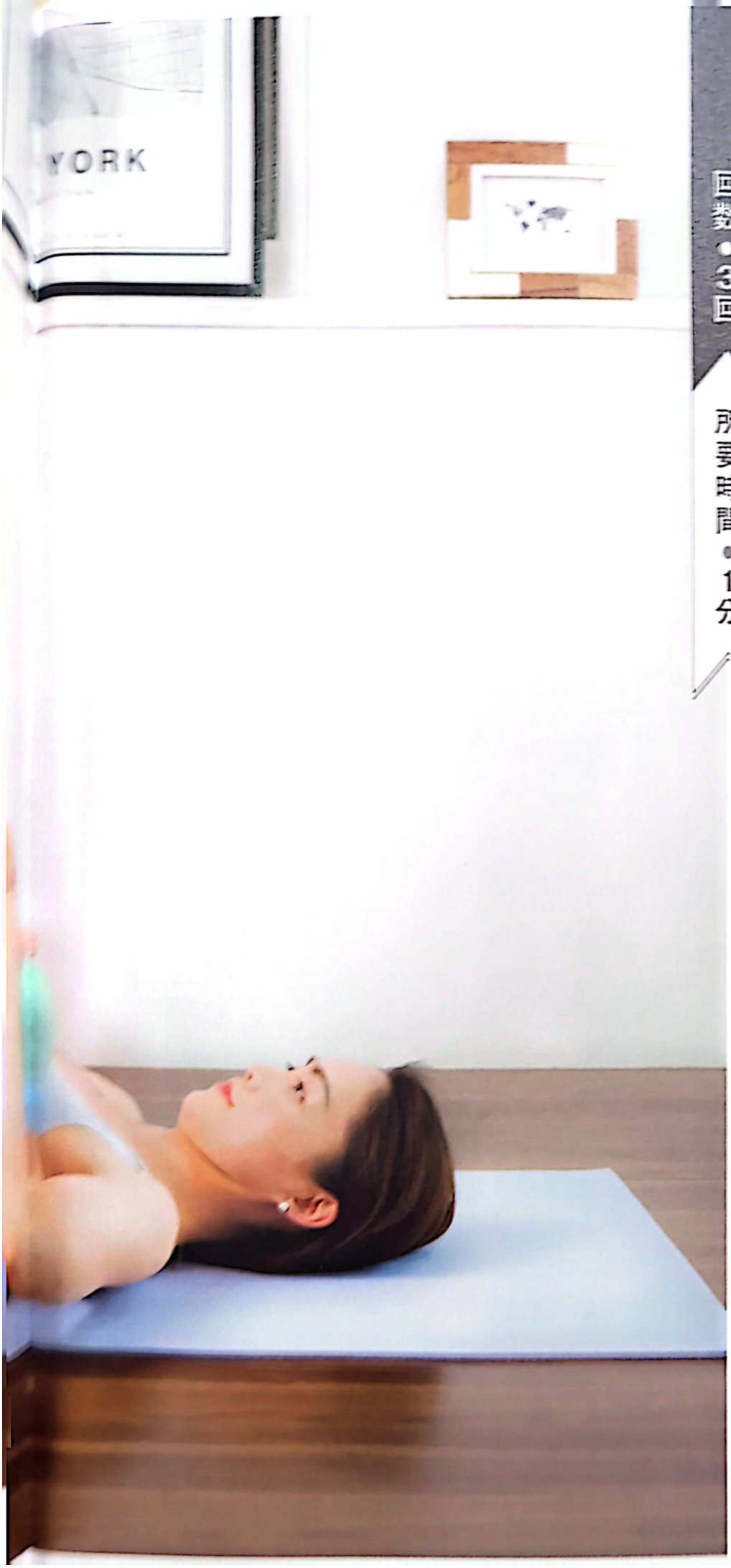
CamScannerでスキャン

血流ゼロトレ 02

両ひざ引き寄せ

回数●3回

所要時間●1分



胃腸の位置を整えながら、股関節、お尻のストレッチになるので腰痛予防もできるスグレモノ！　気持ち良くてクセになるかも。

CamScannerでスキャン

抱えたひざを解放するときに
ジュワーを実感!

CamScannerでスキャン

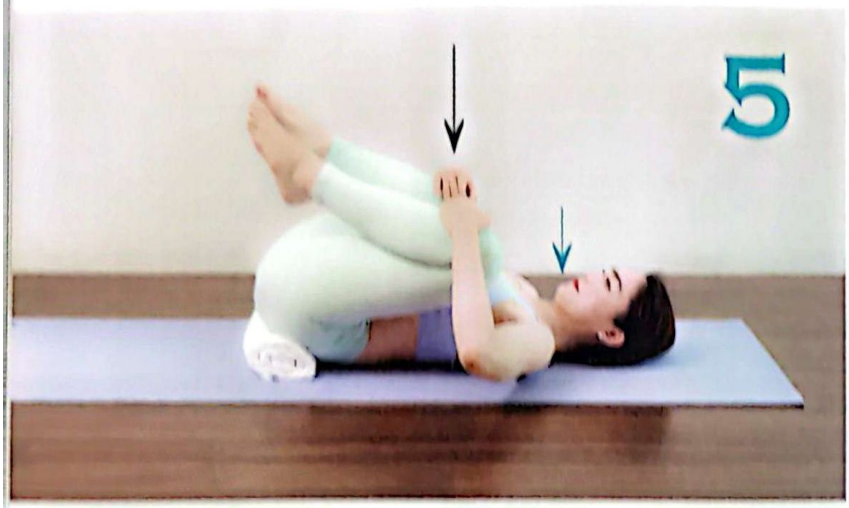
血流スイッチをオン!

仰向けになって、お尻の下に丸めたタオルを敷き、両ひざを立てる。「吸って3秒」でアゴを上げ、「吐いて7秒」で耳をゆっくり回転させるイメージでアゴを引きながら、首の後ろ側を伸ばす。お腹に力が入ったら血流スイッチオン!

アゴを引いたまま
両ひざを抱える。

「吸って3秒」でアゴを上げながら、両ひざを胸から少し離してゆるませる。

CamScannerでスキャン



「吐いて7秒」でゆっくりアゴを引きながらお腹に力を入れ、両ひざを引き寄せる。4と5を3回繰り返す。

これはNG!

両ひざを引き寄せるときにアゴが上がって首に力が入らないように。

ここがPOINT!

両ひざをそれぞれ脇のほうに引き寄せる。

堀江の感想

ひざを抱えて引き寄せるだけなのに、体がポカポカしてきます。両手を離して足首を持つようにすると、血流ジェリーを感じられますよ。

CamScannerでスキャン

血流ゼロトレ 03

ひざ裏プッシュ

回数●左右3回ずつ

所要時間●1分

胃腸の位置を整えながら、ふくらはぎのポンプ機能を復活できる「一石二鳥」のゼロトレ。終始リラックスして行って。

CamScannerでスキャン

血流ジュワーの瞬間

ひざ裏から指を離したときに
ジュワーを実感!

血流スイッチをオン！

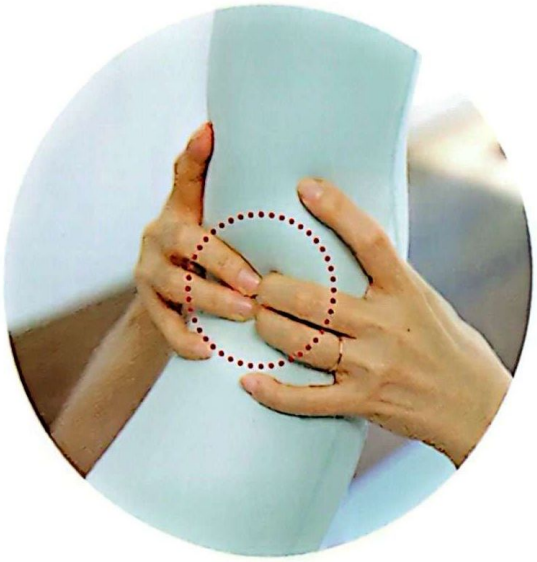
仰向けになって、お尻の下に丸めたタオルを敷き、両ひざを立てる。「吸って3秒」でアゴを上げ、「吐いて7秒」で耳をゆっくり回転させるイメージでアゴを引きながら、首の後ろ側を伸ばす。お腹に力が入ったら血流スイッチオン！

「吸って3秒」でアゴを上げ、右脚を上げてひざ裏を押さえる。

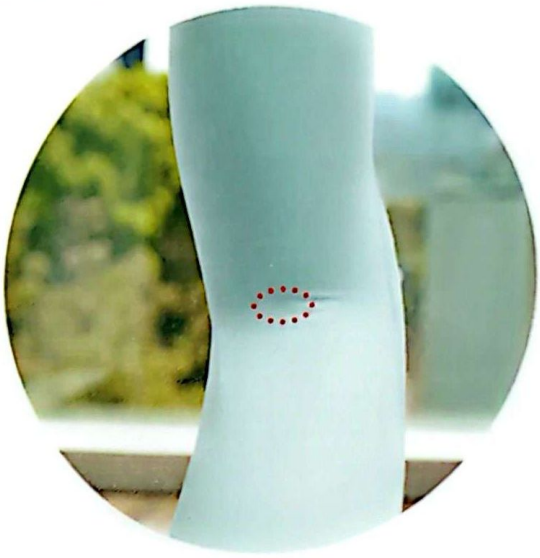
「吐いて7秒」でゆっくりアゴを引きながらお腹に力を入れ、ひざ裏をギュッと押す。3と4を3回繰り返し、反対の脚も同様に行う。

CamScannerでスキャン

ここがPOINT!



両手の中指と
薬指で押す。



押す位置は
ひざ裏の中央。

天井に向けていた爪先を、ひざ裏を押すときに自分の
顔のほうに向ける。これによってふくらはぎの伸びを実感できる。

堀江の感想

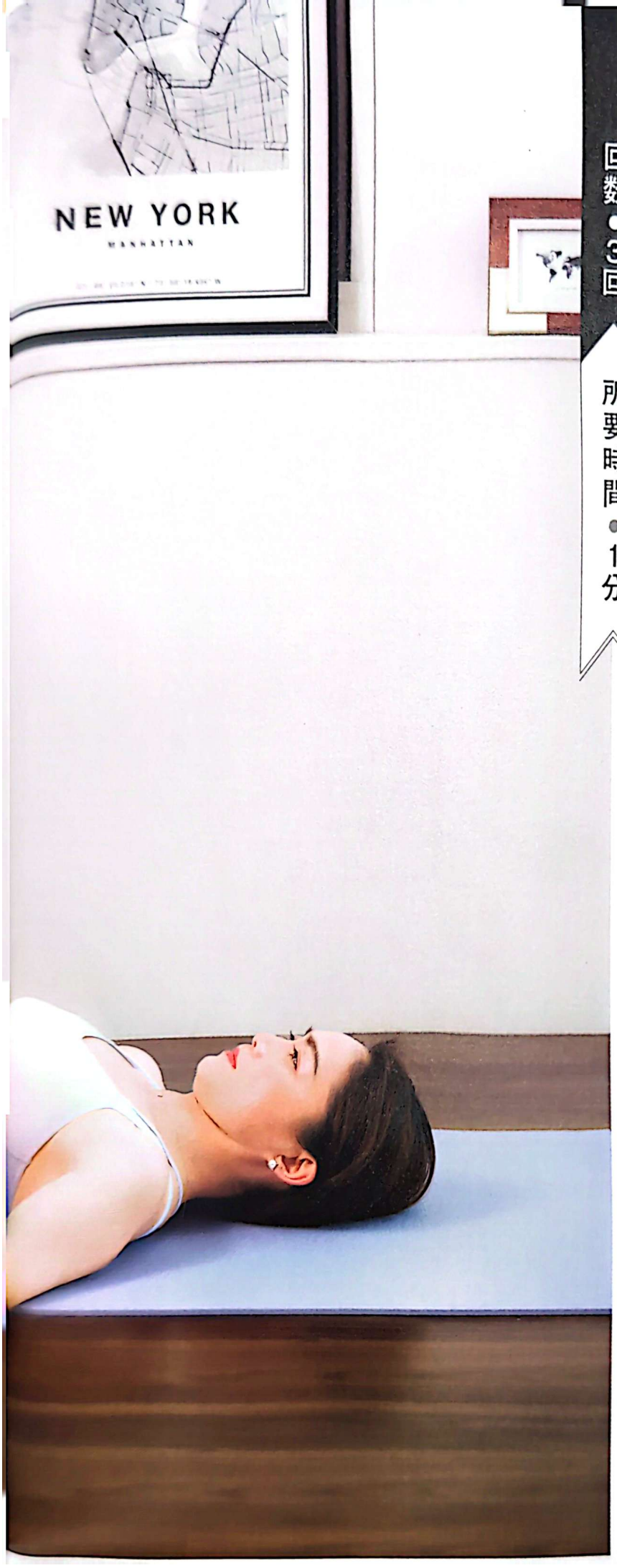
ふくらはぎのポンプ機能を復活させるとっておきのゼロトレです。押す位置はさほど
神経に考えなくてOK。ひざ裏をしっかり押せていれば効果ありですよ。

CamScannerでスキャン

血流
ゼロトレ
04

内股ヒップアップ

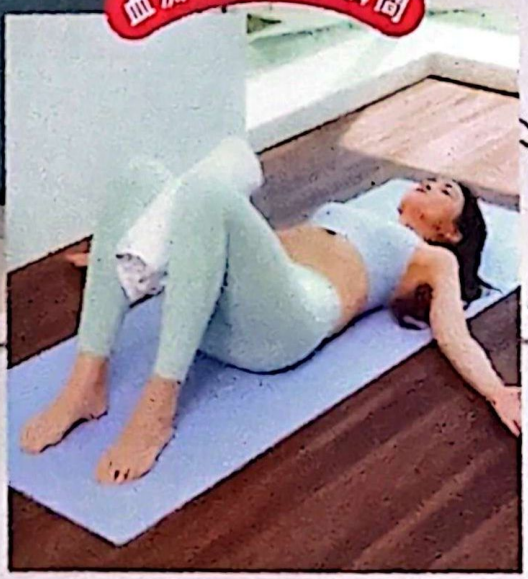
回数●3回
所要時間●1分



5種の血流ゼロトレのなかで唯一の引き締め系。脚やせ、小尻、ウエストもダウン。床からお尻をたった5センチ浮かせるだけで、抜群のダイエット効果を発揮しますよ！

CamScannerでスキャン

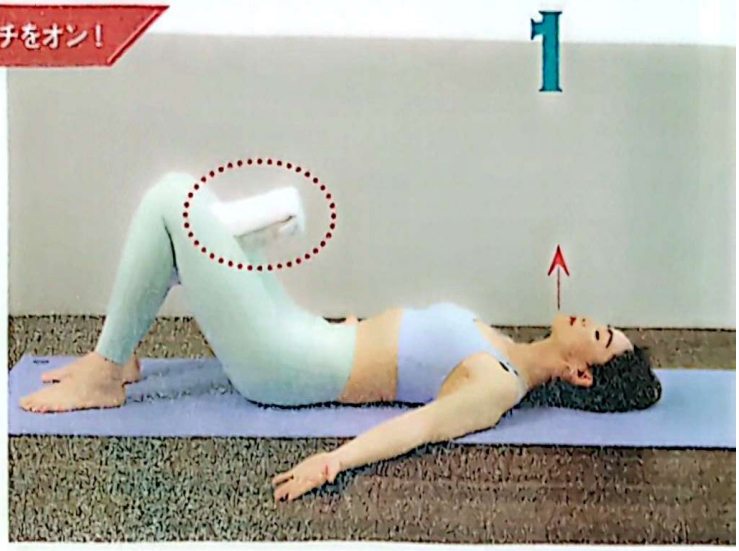
血流ジュワーの瞬間



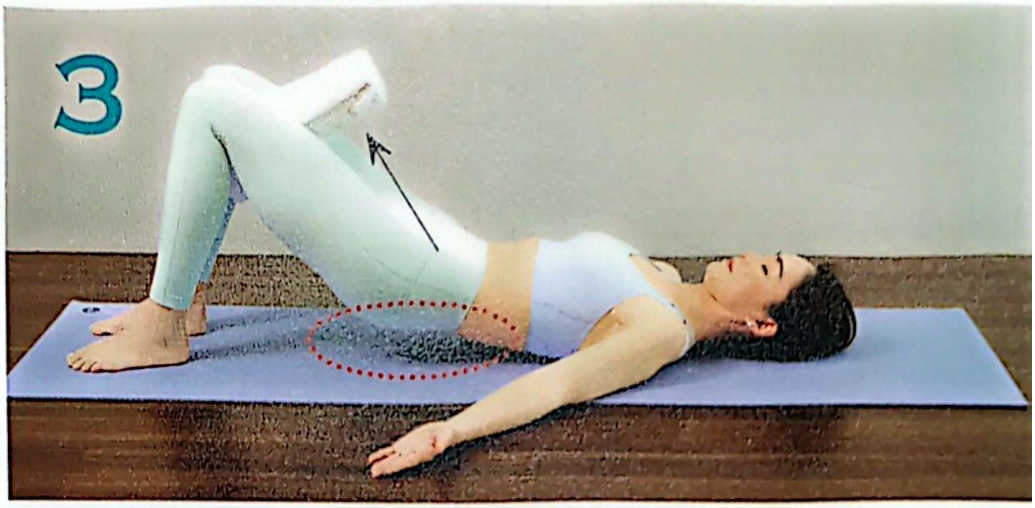
お尻を床に下ろしたときに
ジュワーを実感!

CamScannerでスキャン

血流スイッチをオン！



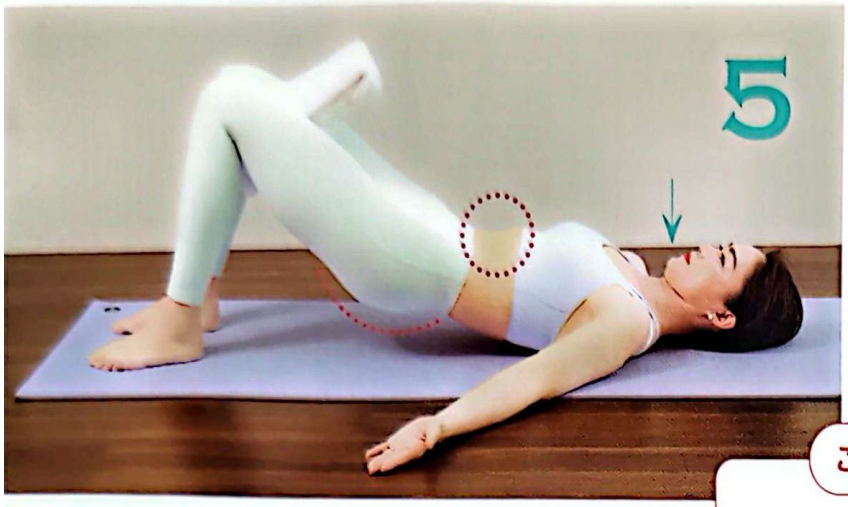
仰向けになって両ひざを立て、内ももでタオルを挟む。「吸って3秒」でアゴを上げ、「吐いて7秒」で耳をゆっくり回転させるイメージでアゴを引きながら、首の後ろ側を伸ばす。お腹に力が入ったら血流スイッチオン！



アゴを引いたまま、お尻を床から5センチ程度ゆっくりと浮かせる。このとき、ひざの方角に向かってお尻を斜め上に上げる意識で。

お尻を上げたまま、「吸って3秒」でアゴを上げる。

CamScannerでスキャン



「吐いて7秒」でアゴを引きながら、お腹の締まりを感じる。4と5を3回繰り返し、お尻を床に下ろす。

ここがPOINT!

お尻を上げるときに膣（肛門）を締めるとお腹も締まる。

タオルは両ひざの5〜7cm下に挟む。

これはNG!

お尻を上げすぎて腰を反ると腰痛の原因になるので注意!

堀江の感想

効きます! お尻を5センチ床から上げているだけなのに、お尻、お腹がキュッと締まっていく感覚があります。タオルを挟むことで内股が締まって脚もほっそりしそう!

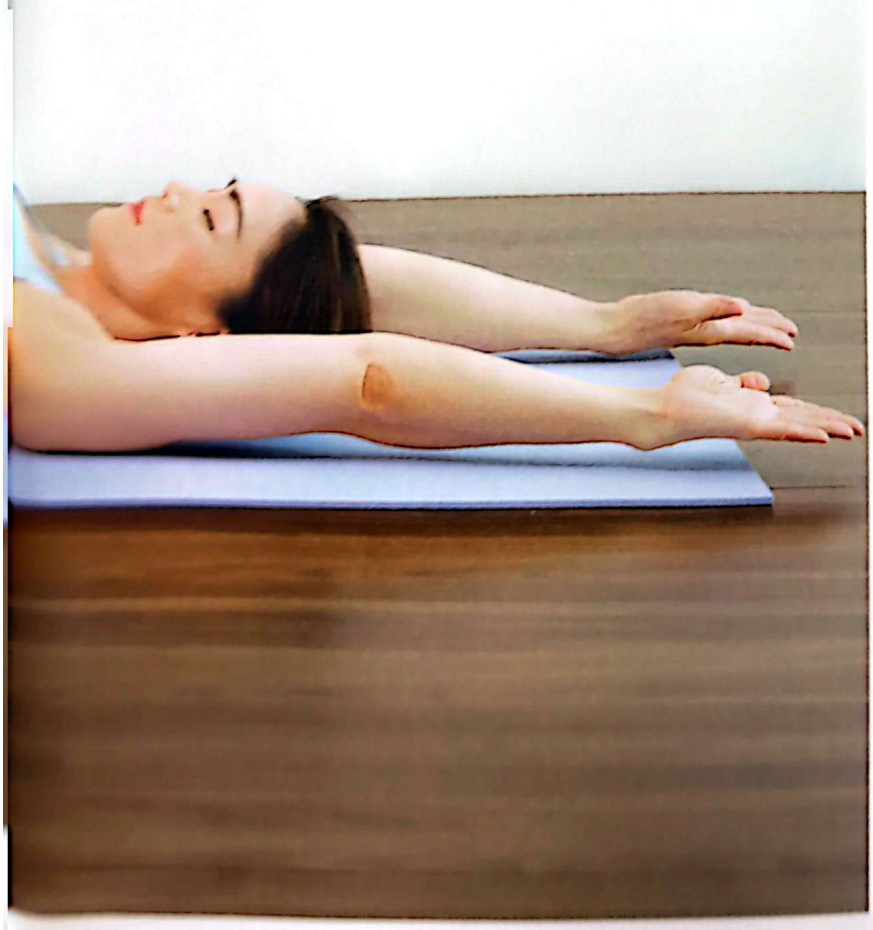
CamScannerでスキャン

血流ゼロトレ 05

血流ジュワー

回数●3回

所要時間●1分



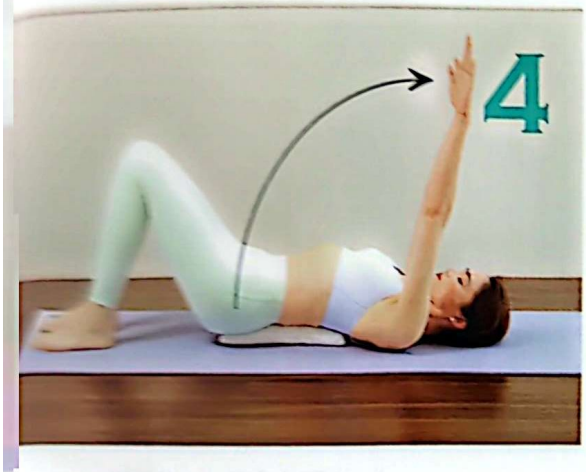
血流ゼロトレの仕上げはコレ！　縮んだ体をグーッと伸ばすことで全身に血流がジュワーっと充満します。とにかく気持ちいいからやってみて！

CamScannerでスキャン

起き上がった瞬間に
血流ジェワー!

CamScannerでスキャン

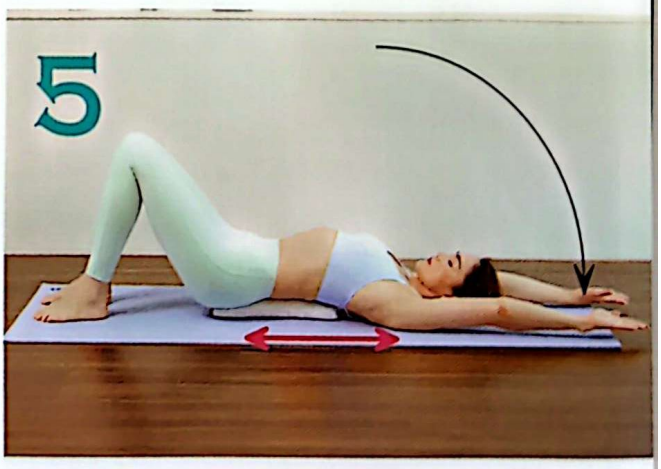
丸めたタオルを縦に敷き、タオルの先にお尻をのせ、ゆっくり仰向けになる。



両腕をゆっくりと上げていく。

お尻の横に手のひらを下向きにして置く。

両腕をゆっくりと床に滑らせていく。このとき胸が開かれているのを感じて。



手のひらが上を向くように両腕を伸ばし切り、背中を伸ばす。

CamScannerでスキャン

両腕をお尻の横に戻します。3 ～ 8を3回繰り返す。呼吸は終始自然で構わない。

さらに滑らせて……

これはNG!

タオルの位置が頭に近すぎると、頭、首、肩が浮いて力が入ってしまう。

ここがPOINT!

タオルを敷く位置は、お尻から腰の上部にかけて。頭、首、肩をしっかり床につけ、リラックスすること。

堀江の感想

仕上げに、全身を伸ばすことで血流がジュワー！　とにかくリラックスして行うことが大事！　ぼくは「血流よ、流れよ！」と心で唱えながらこのゼロトレをやっています（笑）。

CamScannerでスキャン

石村がお答えします!

Question

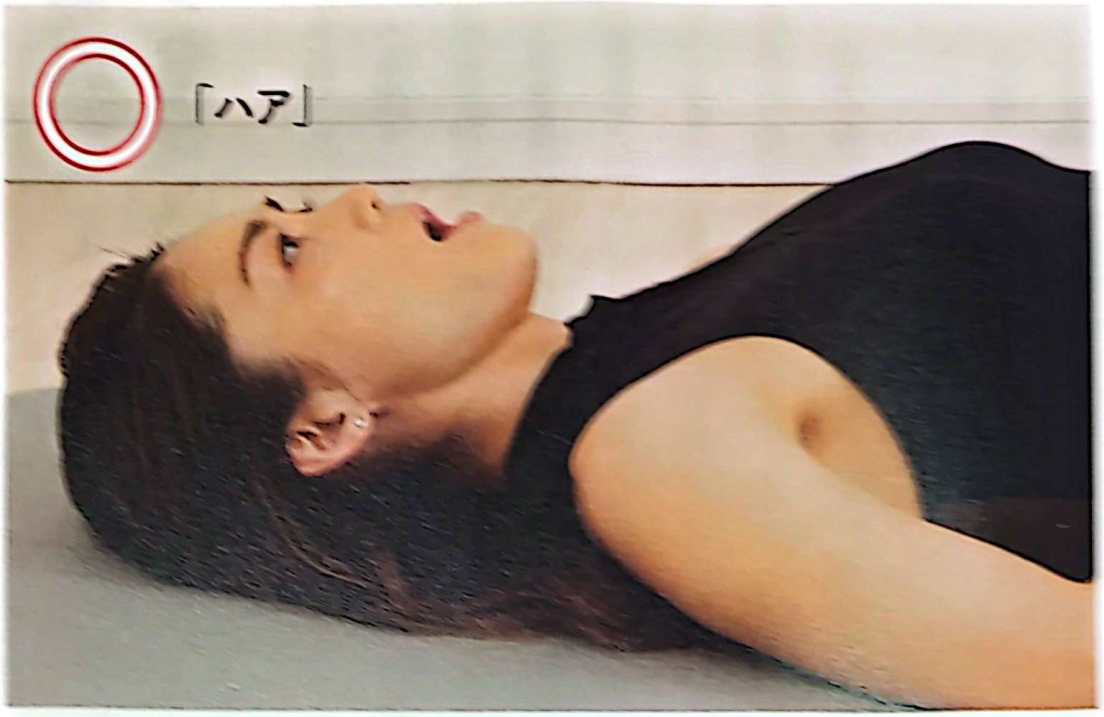
どうして「フウ」じゃなくて「ハア」と吐くの?

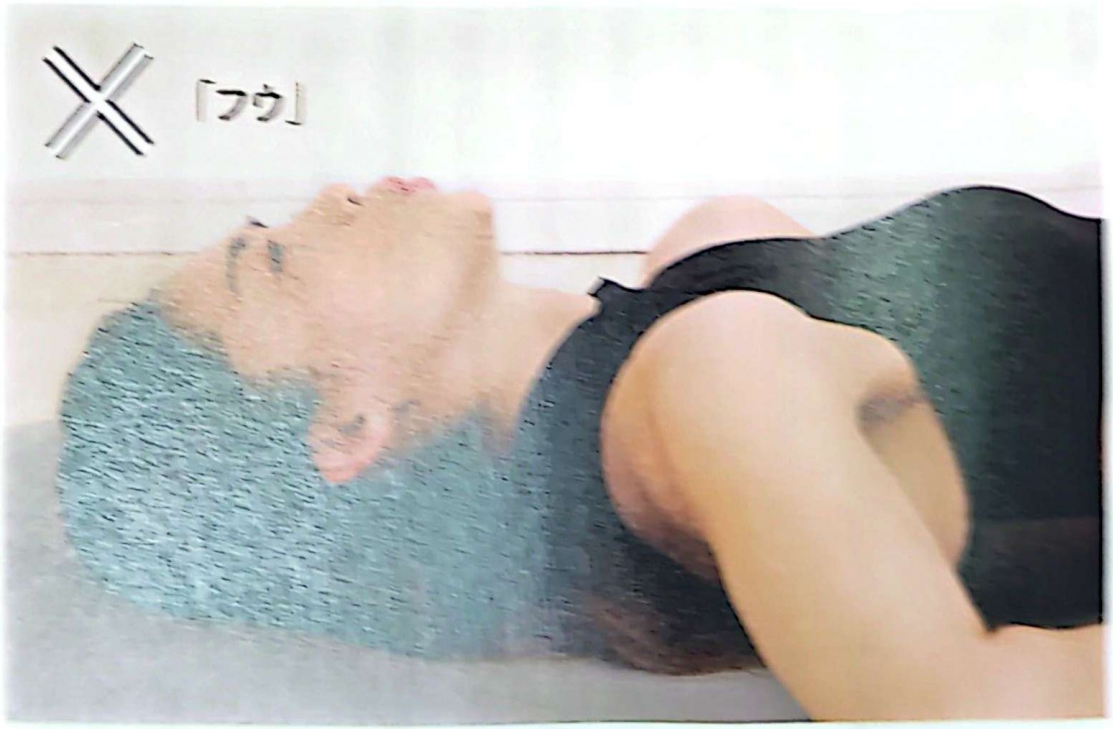
「血流スイッチ」は、3秒吸って、7秒吐きます。この吐くときは「フウ」ではなく、「ハア」にしてください。「フウ」と吐くと首に力が入ってしまうからです。やってみるとわかりますが、「フウ」は息の強弱や量をコントロールできるのに対し、「ハア」だとできません。

コントロールできてしまうと、お腹を使わず、胸のあたりで呼吸をしてしまいがちです。一方、**「ハア」で吐けば首がリラックスできますし、横隔膜が内臓をしっかり押してくれるので「内臓マッサージ」にもなります。**

ちなみに姿勢が悪いと横隔膜は動きを制限されてしまうため、呼吸が浅くなり、酸素を多く取り入れることができません。こうなると血流も悪くなるし、体の様々な部位に余計な重力がかかってコリや痛みを招きます。首の後ろを伸ばす**「血流スイッチ」は姿勢を無理なく良くしてくれます。**どこでもできますから、日々の暮らしにぜひ取り入れてみてください。

CamScannerでスキャン





血流スイッチで「吐く」ときは、「フウ」ではなく「ハア」。
こうすると首や肩をリラックスさせやすい。

CamScannerでスキャン

Question

『血流ゼロトレ』はいつやるのがオススメ？

堀江がお答えします！

『血流ゼロトレ』は朝行うのがオススメ。朝は陽が昇る「陽」の時間。夜はその逆で「陰」に下がっていく時間。血流を「上げる」のですから、上がっていく時間である朝がベストです。

漢方薬は、温めたり、上げたりするものは朝に飲んでもらいます。**特に「胃腸」関係は朝です。**『血流ゼロトレ』は下がった胃腸を上げることが大きな目的ですから、朝がオススメというわけです。また、できれば「朝食前」に行うといいでしょう。胃腸は食べ物が入るとその重さで下がります。そのため、空腹時に行ったほうが上げやすくなります。

漢方では朝は「**内臓の時間**」とされていて、臓器ごとに活発になる時刻が決まっています。

5時から7時が「大腸」。
7時から9時が「胃」。

CamScannerでスキャン

9時から11時が「消化吸収の力」（漢方では「脾（ひ）」と言います）。

つまり、**朝の5時から11時までが「胃腸」の時間**です。

ちなみに11時から13時が「心臓」の時間です。朝5時から11時の間に『血流ゼロトレ』を行って「胃腸」を上げれば、その後「心」も上がるということです。こう考えるだけで、ワクワクしてきませんか!?

もちろん朝忙しくて時間のない人は夜寝る前に行っても構いませんが、『血流ゼロトレ』はわずか5分ほどで、しかもすべて寝ながらできますから、起きてすぐにベッドや布団の上で行って、血流も気持ちもアップさせて1日をスタートできたら最高だと思います。

また、『血流ゼロトレ』をする前に、**お腹を温める**薬膳茶などを飲むことも[illegible]

血流アップはもちろん、お通じを良くする「腸活」も心がけたいですね。

友見さんとぼくの「1日の過ごし方」を次のページでご紹介します。二人とも[illegible]好きだということがおわかりいただけると思います。

CamScannerでスキャン